

Hati Berpenyakit, Apakah Gerangan Obatnya?

Oleh Ustadz [Abu Ammar M.W.](#)

Urgensi dan Kedudukan Hati Bagi Seorang Muslim

Sesungguhnya topik yang berkaitan dengan hati merupakan perkara yang sangat penting, dinamakan hati (al-qolbu) karena proses perubahannya yang sedemikian cepat. Rosululloh bersabda:

إِنَّمَا سُمِّيَ الْقَلْبُ مِنْ تَقَلُّبِهِ.

“Dinamakan hati (al-qolbu) karena cepatnya berubah.” (HR. Ahmad)

Di tempat yang lain Rosululloh bersabda:

مَثَلُ الْقَلْبِ كَمَثَلِ رِيشَةٍ بِأَرْضٍ فَلَا تَغْلِبُهَا الرِّيحُ طَهْرًا لَبَاطِنًا.

“Perumpamaan hati adalah seperti sebuah bulu di tanah lapang yang diubah oleh hembusan angin dalam keadaan terbalik.” (HR. Ibnu Abi Ashim)

Sungguhpun begitu, Allah Maha Besar, Dia mampu mengubah dan menguasai hati-hati manusia sebagaimana sabda Rosululloh :

إِنَّ قُلُوبَ بَنِي آدَمَ كُلَّهَا بَيْنَ أَصْبَعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ الرَّحْمَنِ لِقَلْبٍ وَاحِدٍ يَصْرِفُهُ حَيْثُ يَشَاءُ.

“Sesungguhnya hati-hati anak Adam berada di antara dua jari-jari Allah layaknya satu hati, Dia mengubah menurut kehendak-Nya.” (HR. Muslim)

Kemudian Rosululloh melanjutkan sabda beliau:

اللَّهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ.

“Ya Allah, Dzat yang membolak-balikkan hati, condongkanlah hati kami untuk selalu taat kepada-Mu.” (HR. Muslim)

Bahwa keselamatan dan kesengsaraan hamba, keberhasilan atau kegagalannya bahkan masuknya ke dalam surga atau neraka, berhubungan erat dengan baik atau tidaknya hati, sehat atau sakitnya hati, dalam hal ini Allah berfirman:

Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya. (QS. asy-Syams [91]: 9-10)

Kemudian Rosululloh bersabda:

أَلَا إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضَغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ.

“Ketahuilah, sesungguhnya pada setiap jasad ada sekerat daging, apabila dia baik maka baik seluruh anggota jasad, apabila dia jelek maka jelek semua anggota jasad, ketahuilah dialah hati.” (HR. Bukhori)

Diagnosa Penyakit Hati

Berikut ini kita akan sebutkan beberapa perbuatan yang bisa kita jadikan indikasi untuk mendiagnosa terjadinya rusaknya hati atau penyakit-penyakit hati:

1. Melakukan kedurhakaan dan dosa

Di antara manusia ada yang melakukan kedurhakaan terus-menerus dalam satu jenis perbuatan. Ada pula yang melakukan dalam beberapa jenis bahkan semuanya dilakukan dengan terang-terangan, padahal Rosululloh bersabda:

كُلُّ أُمَّةٍ مُّعَاقٍ إِلَّا الْمُجَاهِرِينَ.

“Setiap umatku akan terampuni kecuali mereka yang melakukan kedurhakaan secara terang-terangan.” (HR. Bukhori)

2. Merasakan adanya kekasaran dan kekakuan hati, seakan-akan batu keras yang tidak bisa dipengaruhi oleh sesuatu pun.

Alloh berfirman:

Kemudian setelah itu hatimu menjadi keras seperti batu, bahkan lebih keras lagi.... (QS. al-Baqoroh [2]: 74)

3. Tidak tekun dalam beribadah, tidak memperhatikan dengan seksama setiap ucapan atau perbuatan yang dilakukannya dalam beribadah baik dalam sholat, dalam berdo'a, dan yang lainnya.

Rosululloh bersabda:

لَا يُقْبَلُ دُعَاءُ مَنْ قَلْبٍ غَافِلٍ لَاهٍ.

“Tidaklah diterima do'a dari hati yang lalai dan tidak ada kesungguhan.” (HR. Tirmidzi)

4. Malas dalam melaksanakan ketaatan dan peribadahan, walaupun beribadah maka dilakukan hanya sekedar ibadah yang kosong dari makna dan tidak ada ruh di dalamnya.

Sebagaimana yang disebutkan oleh Alloh:

... dan apabila berdiri untuk sholat mereka berdiri dengan malas.... (QS. an-Nisa' [4]: 142)

Masuk dalam kategori ini ialah perbuatan-perbuatan yang tidak dilakukan dengan mempedulikan nilai dari perbuatan tersebut atau meremehkan waktu-waktu yang tepat untuk melakukannya. Misalnya, melakukan sholat-sholat di akhir waktu, atau menunda-nunda haji padahal sudah ada padanya kemampuan untuk melaksanakan.

5. Perasaan gelisah dan susah hanya karena adanya masalah-masalah yang remeh yang didapatinya

Rosululloh mendefinisikan keimanan adalah:

الإِيمَانُ: الصَّبْرُ وَالسَّمَاحَةُ.

“Iman itu adalah kesabaran dan kelapangan di dada (tidak gampang gelisah).”

6. Tidak tersentuh oleh kandungan ayat-ayat al-Qur'an yang dibacanya, tidak pula oleh janji, ancaman, perintah, larangan, dan lain-lain

7. Lalai dalam berdzikir dan tidak berdo'a kepada Alloh.

Alloh berfirman (ketika menyifati orang-orang munafik:

... dan tidaklah mereka menyebut Alloh kecuali sedikit sekali. (QS. an-Nisa' [4]: 142)

8. Tidak ada perasaan marah jika ada pelanggaran terhadap hal-hal yang diharamkan Allah.

Bara ghiroh dalam hati telah padam, tidak menyuruh kepada yang ma'ruf, tidak pula mencegah dari yang mungkar. Pada puncaknya, dia tidak mengetahui yang ma'ruf dan tidak mengetahui yang mungkar. Segala urusan dianggap sama.

9. Gila kehormatan dan publikasi/popularitas

Termasuk di dalamnya, gila terhadap kedudukan ingin tampil sebagai pemimpin yang menonjol dan tidak dibarengi dengan kemampuan yang semestinya.

إِنَّكُمْ سَتَحْرُصُونَ عَلَى الْإِمَارَةِ وَتَسْتَكُونُونَ نَدَامَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

“Sesungguhnya kamu sekalian akan berhasrat mendapatkan kepemimpinan dan hal ini akan menjadi penyesalan pada hari kiamat.” (HR. Bukhori)

10. Bakhil dan kikir terhadap harta yang dimilikinya

Allah memuji orang-orang Anshor dengan firman-Nya:

... dan mereka mengutamakan (orang-orang Muhajirin) atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. Dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang yang beruntung. (QS. al-Hasyr [59]: 9)

Rosululloh bahkan bersabda :

لَا يَجْتَمِعُ الشُّحُّ وَالْإِيمَانُ فِي قَلْبِ عَبْدٍ أَبَدًا.

“Tidaklah berkumpul pada hati seorang hamba selama-lamanya sifat kikir dan keimanan.” (HR. Nasai)

11. Suka mengatakan apa yang tidak dilakukan

Padahal penyakit ini yang menjadikan binasanya umat terdahulu. Allah berfirman:

Wahai orang-orang yang beriman, mengapakah kamu mengatakan sesuatu yang tidak kamu kerjakan? Amat besar kebencian di sisi Allah bahwa kamu mengatakan apa-apa yang tidak kamu kerjakan. (QS. ash-Shof [61]: 2-3)

12. Senang dan gembira di atas penderitaan saudara-saudaranya sesama muslim yang mengalami kegagalan, merugi, atau mendapatkan musibah

13. Hanya pandai menilai kadar dosa yang dilakukannya dan tidak kepada siapa dosa itu dilakukan

14. Tidak peduli terhadap penderitaan kaum muslimin

Padahal Rosululloh bersabda:

الْمُؤْمِنُ مِنْ أَهْلِ الْإِيمَانِ يَمُنُّ بِالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ، يَأْلُمُ الْمُؤْمِنُ لِأَهْلِ الْإِيمَانِ كَمَا يَأْلُمُ الْجَسَدُ لِمَا فِي الرَّأْسِ.

“Sesungguhnya seorang mu’min terhadap mu’min yang lain laksana kepala dari sebagian badan. Orang mu’min akan menderita karena orang-orang mu’min yang lain sebagaimana badan ikut menderita karena keadaan di kepala.” (HR. Ahmad)

15. Gampang memutuskan tali persaudaraan, tidak merasa tergugah tanggung jawabnya untuk beramal demi kepentingan kaum muslimin

16. Suka berbantah-bantahan dan berdebat yang justru membuat hati keras dan kaku

Rosululloh bersabda:

مَا ضَلَّ قَوْمٌ بَعْدَ هُدًى كَانُوا عَلَيْهِ إِلَّا أَوْتُوا الْجَدَلَ.

“Tidaklah segolongan orang menjadi tersesat sesudah ada petunjuk kecuali jika mereka suka berbantah-bantahan.” (HR. Ahmad)

17. Sibuk dalam perkara keduniaan semata

18. Berlebih-lebihan dalam masalah makan, minum, pakaian, tempat tinggal, dan lain-lain

Rosululloh bersabda:

إِيَّاكَ وَالتَّنَعُّمُ فَإِنَّ عِبَادَ اللَّهِ لَا يَسُؤُوا بِالْمُتَنَعِّمِينَ.

“Jauhilah berlebih-lebihan, karena hamba-hamba Allah bukanlah orang-orang yang hidup berlebih-lebihan.” (HR. Abu Nu’aim)

19. dan lain-lain

Terapi Penyembuhan

Itulah beberapa fenomena dari hati yang berpenyakit. Selanjutnya kita berusaha untuk mencari terapi dari penyakit-penyakit di atas.

Rosululloh menggambarkan dalam salah satu sabda beliau bahwa keimanan seorang hamba diibaratkan sebagai pakaian yang dibutuhkan untuk diperbaharui setiap saat. Di tempat yang lain, beliau menggambarkan keimanan adalah ibarat menatap bulan, terkadang bercahaya terkadang gelap, manakala bulan tersebut tertutup oleh awan maka hilanglah sinar dari rembulan tersebut, ketika gumpalan-gumpalan awan menghilang maka nampak kembali cahaya bulan tersebut.

Kemudian, yang terpenting bagi seseorang ketika dia berusaha mengobati penyakit hatinya maka dia harus meyakini terlebih dahulu bahwa keimanan seseorang terkadang bertambah terkadang berkurang sebagaimana firman Allah :

... supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada).... (QS. al-Fath [48]: 4)

Juga sebagaimana sabda Nabi :

مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ وَذَلِكَ أَضْعَفُ الْإِيمَانِ.
“Barangsiapa di antara kamu melihat kemungkaran hendaklah dia mengubah dengan tangannya, jika dia tidak mampu maka dengan lisannya, jika tidak mampu maka dengan hatinya, dan yang demikian adalah selemah-lemah iman.” (HR. Bukhori)

Sebelum melangkah lebih jauh dalam mengupas penyembuhan dari penyakit-penyakit hati tersebut, ada baiknya kita sampaikan bahwa tidak sedikit orang mencari penyembuhan secara eksternal; dengan cara itu mereka berharap bersandar kepada orang lain, padahal dia sendirilah yang mampu untuk mencari penyembuhan bagi dirinya.

Ada beberapa hal yang bisa dilakukan seorang muslim sebagai upaya penyembuhan penyakit hati yang dideritanya:

1. Membaca dan menyimak al-Qur'an

Alloh telah memastikan bahwa al-Qur'an adalah penawar dari penyakit, penerang dan cahaya bagi hamba Alloh yang dikehendaki-Nya. Firman Alloh :

Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rohmat bagi orang-orang yang beriman.... (QS. al-Isro' [17: 82])

2. Merasakan keagungan Alloh

Di samping itu, seorang muslim juga harus mengetahui Nama-nama dan Sifat-sifat Alloh serta memikirkan makna-maknanya. Banyak dalil dari al-Qur'an dan as-Sunnah yang mengungkap tentang keagungan Alloh. Jika seorang muslim memperhatikan nash-nash tersebut, niscaya akan bergetar hatinya dan jiwanya akan tunduk kepada Dzat yang Maha Mendengar dan Maha Mengetahui sebagaimana firman Alloh :

Dan pada sisi Alloh-lah kunci-kunci semua yang ghoib; tidak ada yang mengetahuinya kecuali Dia sendiri, dan Dia mengetahui apa yang di daratan dan di lautan, dan tiada sehelai daun pun yang gugur melainkan Dia mengetahuinya (pula), dan tidak jatuh sebutir biji pun dalam kegelapan bumi, dan tidak sesuatu yang basah atau yang kering, melainkan tertulis dalam kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh). (QS. al-An'am [6]: 59)

3. Mencari dan mempelajari ilmu agama

Yaitu ilmu yang bisa menghasilkan rasa takut kepada Alloh dan menambah nilai keimanannya. Tidak akan sama keadaan orang yang mengetahui dan orang yang tidak mengetahui.

4. Banyak berdzikir kepada Alloh

Dengan berdzikir kepada Alloh keimanan bertambah, rohmat Alloh datang, hati tenteram, para malaikat datang mengelilingi mereka, dosa-dosa mereka terampuni. Rosululloh bersabda:

"Demi Dzat yang jiwaku ada dalam genggamannya, andaikata kamu tetap seperti keadaanmu di sisiku dan di dalam berdzikir, tentu para malaikat akan menyalami kamu di atas tempat tidurmu dan tatkala dalam perjalanan." (HR. Muslim)

5. *Memperbanyak amal sholih*

Dengan beberapa bentuk, di antaranya:

- Sesegera mungkin melaksanakan amal sholih
- Melaksanakan amal sholih secara terus-menerus
- Tidak gampang bosan dan capai dalam melaksanakannya
- Mengulang beberapa amal sholih yang terlupakan
- Senantiasa berharap apa yang dilakukannya diterima oleh Allah

6. *Banyak melakukan berbagai macam ibadah*

Di antara rohmat Allah ialah dengan diberikan-Nya beberapa macam peribadatan, sebagiannya berbentuk fisik seperti sholat, sebagiannya berbentuk materi seperti zakat, sebagiannya berbentuk lisan seperti dzikir dan do'a. Bahkan satu jenis ibadah bisa dibagi kepada wajib, sunnah, dan anjuran. Yang wajib pun terkadang terbagi kepada beberapa bagian. Berbagai jenis ibadah ini memungkinkan untuk dijadikan sebagai penyembuh dari penyakit hati atau lemahnya keimanan.

7. *Takut meninggal dunia dalam keadaan su'ul khotimah*

Rasa takut seperti ini dapat mendorong seorang muslim untuk taat dan selalu memperbarui keimanannya.

8. *Banyak mengingat mati*

Rosululloh bersabda:

أَكْثَرُوا ذِكْرَ هَادِمِ اللَّذَاتِ يَغْنِي الْمَوْتَ.

“Perbanyaklah mengingat penebas segala kelezatan, yakni kematian.” (HR. Tirmidzi)

Di antara cara yang efektif untuk mengingatkan seseorang terhadap kematian ialah dengan berziarah kubur, mengunjungi orang sakit, mengiringkan jenazah, dan lain-lain.

9. *Selalu ingat hari akhir*

Masuk di dalamnya berbagai kejadian-kejadian di hari kiamat seperti hari kebangkitan, berkumpul di padang mahsyar, hisab, pahala, timbangan, jembatan, qishosh, syafa'at, tempat tinggal yang abadi yaitu surga dengan segala kenikmatannya dan neraka dengan segala kepedihannya.

10. *Berinteraksi dengan firman-firman Allah yang berkaitan dengan*

peristiwa-peristiwa alam

11. Bermunajat kepada Allah dan pasrah kepada-Nya

Rosululloh bersabda:

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَأَكْثَرُوا الدُّعَاءَ.

“Saat seseorang paling dekat kepada Allah ialah tatkala dia melakukan sujud, maka perbanyaklah do’a.”

12. Tidak berangan-angan yang terlalu muluk dalam perkara keduniaan

13. Memikirkan kehinaan duniawi

Rosululloh bersabda:

إِنَّ مَطْعَمَ ابْنِ آدَمَ قَدْ ضُرِبَ لِذُنْيَا مَثَلًا، قَانِظُرْ مَا يَخْرُجُ مِنْ ابْنِ آدَمَ وَإِنَّ قَرْحَهُ وَمِلْحَهُ قَدْ عَلِمَ إِلَى مَا يَصِيرُ.

“Sesungguhnya makanan anak Adam bisa dijadikan sebagai perumpamaan dunia. Maka lihatlah apa yang keluar dari diri anak Adam, sesungguhnya apa yang dimakannya sudah bisa diketahui akan menjadi apakah dia.” (HR. Thobroni)

14. Mengagungkan hal-hal yang mulia di sisi Allah

Termasuk di dalamnya mengagungkan tempat-tempat suci, tidak menganggap kecil dosa-dosa.

15. Banyak melakukan ibadah-ibadah hati

Seperti cinta kepada Allah, berharap kepada-Nya, berbaik sangka dan bertawakkal kepada-Nya, ridho terhadap qodho-Nya, bersyukur terhadap nikmat-nikmat-Nya, dan sebagainya.

16. Banyak menghisab diri sendiri

Allah berfirman:

Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat).... (QS. al-Hasyr [59]: 18)

17. Puncak dari semua yang tersebut di atas adalah berdo'a agar Allah selalu menjaga keimanannya

Ya Allah, kami memohon dengan Asma' (Nama-nama) dan Sifat-sifat-Mu yang Tinggi agar Engkau berkenan memperbarui iman di dalam hati kami dan keluarga kami. Ya Allah, jadikanlah iman sebagai kunci dan hiasan di hati kami, jadikanlah kami benci terhadap kekufuran, jadikan kami termasuk orang yang mendapat petunjuk. Amiin.